



# Better Health Begins With You!

সুস্বাস্থ্য আপনার সাথেই শুরু হয়

1. Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.

প্রতিদিন ৮ থেকে ১১ ছোট ছোট পরিবেশন নিতে পারেন — কম-চর্বিযুক্ত রুটি, শস্যজাত খাবার, ভাত কিম্বা পাস্তা। যেমন : সকালের নাস্তার জন্য ওটমিল, দুপুরের খাবারের জন্য স্যাণ্ডউইচ, এবং রাতের খাবারের জন্য সাদা ভাত।

2. Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.

প্রতিদিন ৫ পরিবেশনে ফলমূল ও শাকসব্জি খেতে পারেন। যেমন : সকালের নাস্তার জন্য কমলালেবুর রস, দুপুরের খাবারের জন্য স্যালাড, রাতের খাবারের জন্য কিছু সবুজ সিম/কড়াই-মটরগুঁটি, সিদ্ধ আলু এবং আগুর।

3. Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.

প্রতিদিন অন্ততঃপক্ষে ৮ গ্লাস বিশুদ্ধ টাটকা জল পান করবেন।

4. Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.

চর্বিহীন, কম-চর্বিযুক্ত মাংস, যেমন মুরগীর মাংস, কিম্বা মাছ খাবেন।

5. Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.

কম-চর্বিযুক্ত কিম্বা চর্বিহীন দুগ্ধজাত খাবার, যেমন : সর-তোলা দুধ এবং হিমায়িত দই খাবেন।

6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.

মিষ্টি এবং সুরাবিশিষ্ট পানীয়-র মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখবেন।

7. Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.

প্রতিদিন যে কোনো রকমের দৈহিক ক্রিয়াকলাপে অংশগ্রহণ করবেন। হাঁটবেন, নাচে যোগ দেবেন, অথবা খেলাধুলা করবেন।

8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.

রান্নার জন্য ভেজিটেবল অথবা ক্যানোলা তেল ব্যবহার করবেন শূকরচর্বি বা পশুচর্বির পরিবর্তে। ভেজিটেবল তেল আপনার জন্য সবচেয়ে ভাল কারণ এতে কোলেস্টেরল নেই।

Bengali Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.

